

# É NORMAL SENTIR-SE ESTRESSADO E ANSIOSO DURANTE A COVID-19

Mantenha-se conectado. Jogue jogos virtuais, veja se seu vizinho está bem, reúna-se com os amigos por vídeo conferência.



Mantenha-se ativo e cuide-se bem. Faça exercício, coma bem e durma bem.



Arranje tempo para se reunir virtualmente com amigos, parentes e pessoas queridas.



Aprenda alguma coisa nova. Experimente um novo hobby ou faça um curso virtual.



Ajude a alguém. Fazer o bem faz com que se sintam bem.



Peça ajuda. Fale com alguém de confiança ou procure ajuda profissional.



PORTUGUESE